

KONTAKTY NA KRIZOVÉ LINKY

autor: Pavlína Pýchová

Odkazy na linky týkající se Coronaviru

NÁZEV	ČÍSLO	PROVOZNÍ DOBA
INFOLINKA STÁTNÍHO ZDRAVOTNÍHO ÚSTAVU - informace ohledně akutního výskytu koronaviru	724 810 106 725 191 367	nonstop
INFORMAČNÍ LINKA V SOUVISLOSTI S KORONAVIREM - informace týkající se koronaviru	1212	nonstop, ZDARMA

Další odkazy

NÁZEV	ODKAZ	PROVOZNÍ DOBA
MZČR – INFORMACE O CORONAVIRU - možnost chatovat (vpravo dole odkaz), dále užitečné informace na stránkách	https://koronavirus.mzcr.cz/	nonstop
Magistrát Hl.m.Prahy – aktuální informace a doporučení ke koronaviru	http://www.praha.eu/jnp/cz/index.html	

Odkazy na LD pro dospělé

ZDARMA:

NÁZEV	ČÍSLO	PROVOZNÍ DOBA
KRIZOVÁ LINKA pro seniory nad 65 let MHMP + Život 90 – rozdělovník dalších telefonních linek, včetně pomoci s donáškou jídla, psycholog. Pomoci, hygien. Stanice, apod.	800 160 166	nonstop
LINKA PRVNÍ PSYCHICKÉ POMOCI - krizová linka pro dospělé - Chatové poradenství www.chat-pomoc	116 123	Nonstop Chat: 12:00 – 17:00 denně
BÍLÝ KRUH BEZPEČÍ - linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí	116 006	nonstop
LINKA PRO RODINU A ŠKOLU - pro rodiče, příbuzné, pedagogy i děti RODIČE - Chatové poradenství https://linkaztracenedite.cz/chat/ - E-mailové poradenství 116000@cestazkrize.net	116 000	Nonstop Chat: 12:00 – 17:00 denně
LINKA EDA - primárně pro rodiny dětí se závažnou diagnózou či postižením, ale mohou volat i dospělí v krizi - Chatové poradenství http://www.elinka.iporadna.cz/ - E-mailové poradenství linka@eda.cz	800 40 50 60	pondělí až pátek: 9:00 - 15:00
SENIOR LINKA ŽIVOT 90 - senioři + rodiny pečující o seniory SENIORI - Chatové poradenství www.zivot90.cz/chat - E-mailové poradenství seniortelefon@zivot90.cz	800 157 157	nonstop
LINKA SENIORŮ ELPIDA SENIORI	800 200 007	každý den: 8:00 – 20:00

<ul style="list-style-type: none"> - senioři + rodiny pečující o seniory - Chatové poradenství http://www.elinka.iporadna.cz/ - E-mailové poradenství linkaseniору@elpida.cz 		
NÁRODNÍ LINKA PRO ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ <ul style="list-style-type: none"> - všem občanům starším 15 let 	800 350 000	pondělí až pátek: 10:00 – 18:00
LINKA AIDS POMOCI <ul style="list-style-type: none"> - dotazy týkající se problematiky HIV/AIDS 	800 800 980	nonstop
PORADNA PŘI FINANČNÍ TÍSNĚ <ul style="list-style-type: none"> - nezávislý, objektivní rozbor finanční situace 	800 722 722	pondělí: 8:30 - 12:00, 13:00 - 17:30
ANONYMNÍ LINKA DŮVĚRY PRO ALKOHOLIKY A JEJICH RODINY <ul style="list-style-type: none"> - lidé závislí na alkoholu a jejich příbuzní 	724 307 775	čtvrtek: 8:00 - 22:00
KRIZOVÁ A INFORMAČNÍ LINKA NA POMOC ZVÍŘATŮM <ul style="list-style-type: none"> - informace, jak se zachovat při kontaktu se zvířaty, poradna, jak postupovat při podezření na týrání 	800 888 500	pondělí až pátek: 9:00 - 17:00
Zelená Linka Anděl strážný <ul style="list-style-type: none"> - pro všechny seniory a jejich blízké. 	800 603 030	nonstop

ZPOPLATNĚNÉ:

NÁZEV	ČÍSLO	PROVOZNÍ DOBA
RODIČOVSKÁ LINKA RODIČE <ul style="list-style-type: none"> - rodiče, prarodiče, příbuzní, pedagogové, všichni, kteří mají nějakou starost o děti 	606 021 021	pondělí až čtvrtek 13:00 – 21:00, pátek 9:00 – 17:00
LD CKI BOHNICE <ul style="list-style-type: none"> - linka krizového centra PN Bohnice 	284 016 666	nonstop
LD DĚTSKÉHO KRIZOVÉHO CENTRA <ul style="list-style-type: none"> - pro děti i dospělé, primárně téma CAN - Skypové poradenství ld_dkc - Chatové poradenství http://www.elinka.iporadna.cz/ - E-mailové poradenství problém@ditekrize.cz 	777 715 215	nonstop
LINKA RIZIKA KYBERPROSTORU <ul style="list-style-type: none"> - bere stejný člověk, jako LD dětského krizového centra, pro všechno problémy zažité v kyberprostoru 	778 510 510	nonstop

Další odkazy pro dospělé

NÁZEV	ODKAZ	PROVOZNÍ DOBA
E-LINKA CHATOVÉ PORADNY <ul style="list-style-type: none"> - portál s aktuálně otevřenými poradnami 	https://www.elinka.iporadna.cz/	nonstop
RODIČOVSKÁ LINKA – CHATOVÁ PORADNA	https://www.rodicovskalinka.cz/sluzby/chatuj-s-nami/	neděle, 9:00 - 13:00

Odkazy na LD pro DĚTI

NÁZEV	ČÍSLO	PROVOZNÍ DOBA
LINKA BEZPEČÍ - pro všechny děti z celé ČR do 18 let a pro studující do 26 let, zcela anonymní	116 111	nonstop, ZDARMA
MODRÁ LINKA - pro děti i dospělé	608 902 410 731 197 477	každý den od 9:00 do 21:00
LD DĚTSKÉHO KRIZOVÉHO CENTRA - pro děti i dospělé, primárně téma CAN	777 715 215	nonstop

Další odkazy pro DĚTI

NÁZEV	ODKAZ	PROVOZNÍ DOBA
LINKA BEZPEČÍ – CHATOVÁ PORADNA - pro všechny děti z celé ČR do 18 let a pro studující do 26 let, zcela anonymní	https://www.linkabezpeci.cz/sluzby/chatuj-s-nami/	každý den 9:00 – 13:00 a 15:00 – 19:00
LINKA BEZPEČÍ – EMAILOVÁ PORADNA - pro všechny děti z celé ČR do 18 let a pro studující do 26 let	https://www.linkabezpeci.cz/sluzby/napis-nam/	nonstop, odpověď do 3 pracovních dnů
MODRÁ LINKA – CHATOVÁ PORADNA - pro děti i dospělé MODRÁ LINKA – SKYPE MODRÁ LINKA – E-MAILOVÉ PORADENSTVÍ	https://chat.modralinka.cz/ Modralinka help@modralinka.cz	Každý den 12:00 - 21:00

LD důvěry podle krajů – ZPOPLATNĚNÉ – PRO DOSPĚLÉ:

KRAJ	SLUŽBA	PROVOZNÍ HODINY	TELEFON
JIHOČESKÝ	LD České Budějovice	nonstop	387 313 030
JIHOMORAVSKÝ	LD Blansko (diecézní charita Brno)	nonstop	516 410 668
	SKYPE LD Blansko: <i>linka.duvery.blansko</i>	denně: 14:00 - 18:00	
KARLOVARSKÝ	LD Karlovy Vary (Res vitae, o.s.)	Po – Pá: 18:00 - 6:00	353 588 080
			723 963 356
KRÁLOVEHRADECKÝ	není LD (dát číslo na jinou, třeba Liberec)		
LIBERECKÝ	LD Liberec (Centrum intervenčních a psychosoc. služeb)	nonstop	485 177 177
			606 450 044
MORAVSKOSLEZSKÝ	LD Karviná (Centrum psycho. pomoci)	nonstop	596 318 080
	SKYPE LD Karviná: <i>linka.duvery.karvina</i>	nonstop	777 499 650
	LD Ostrava	nonstop	737 267 939
			596 618 908
OLOMOUCKÝ	LD Olomouc	Po – Pá: 18:00 - 6:00	585 414 600
PARDUBICKÝ	LD Ústí nad Orlicí	nonstop	465 524 252
	SKYPE LD Ústí nad Orlicí: <i>linka.duvery.uo</i>	denně: 9:00 - 21:00	
	e-mailové poradenství: <i>mail@spirala-ul.cz</i>		
PLZEŇSKÝ	LD Plzeň (LD Ledovec)	denně: 8:00 - 24:00	739 055 555
PRAHA	Pražská linka důvěry	nonstop	222 580 697
	Emailové poradenství: linka.duvery@csspraha.cz		
	Chat: www.chat-pomoc.cz/	Po-čt 9:00 – 21:00 Pá 9:00 – 15:00 So 14:00 – 20:00	
	SOS Centrum Diakonie ČCE – SKP Pro klienty nad 11 let	Denně 9:00 – 20:00	608 004 444
	Chat: https://www.elinka.iporadna.cz/		
STŘEDOČESKÝ	LD Kladno	nonstop	777 684 444
			312 684 444
	SKYPE LD Kladno: <i>linka.duvery.kladno</i>	denně: 8:00 - 20:00	
	E-mailové poradenství: <i>poradenstvi@ldkladno.cz</i>		
	LD Mladá Boleslav	Po - Pá: 9:00 - 18:00	326 741 481
		327 511 111	
	LD Kutná Hora	Po - Ne: 8:00 - 22:00	602 874 470
ÚSTECKÝ	LD Ústí nad Labem (Spirála)	nonstop	475 603 390
VYSOČINA	LD Střed	denně: 9:00 - 21:00	775 223 311
			568 443 311
ZLÍNSKÝ	Linka SOS Zlín	nonstop	577 431 333
	e-mailové poradenství: <i>sos@zlin.cz</i>		778 400 170

<http://www.capld.cz/linky-duvery-cr>

Ostatní linky psychologické pomoci:

NÁZEV	ČÍSLO	PROVOZNÍ DOBA
LINKA POMOCI aktivity Života za zdí - primárně je lidem trpícím úzkostmi či depresí, s obavou z Covid-19, nebo jsou se svými psychickými strážněmi sami a potřebují je s někým sdílet.	774 334 539	Denně 14:00 – 23:00
Krátká krizová intervence Chat: Terap.io - 30 minutová sezení všem, kteří cítí stres nebo úzkost a chtěli by si o tom promluvit s odborníkem.		nonstop, ZDARMA
Psychologická pomoc Praha 6 (Prevcentrum + Fokus Praha) - Nevíte jak dál, cítíte se vyčerpaní, smutní, bezmocní nebo osamělí. Potřebujete podporu. - E-mailové poradenství: ambulance@prevcentrum.cz Psychicka.pomoc@fokus-praha.cz	777 161 138 775 859 274 775 859 278	Po-Pá 8:30 – 18:00
Psychologická pomoc v krizi – Praha 10 - Sananim - Centrum duševního zdraví Podskalí (Fokus Praha)	739 268 527 777 800 983	Po-Pá 9:00 – 17:00 Po-Pá 8:00 – 18:00
Psychologické online konzultace zdarma po dobu trvání epidemické krize. https://www.delamcomuzu.cz/ - Pomoc pro širokou veřejnost i pracovníkům v první linii formou supervize a debriefingu po náročných směnách...		

Dluhová helplinka Člověk v tísni, o. p. s., tel. 774392950 od pondělí do pátku 8-18 hod

Pro ty, kteří se ocitnou v potížích se splátkami a ve zhoršující se finanční situaci, mnoho lidí napříč sociálním spektrem už teď avizuje pokles příjmů a neschopnost splácet úvěry, insolvenční splátky, platit běžné výdaje včetně nájmu.

